

<オスグッド・シュラッター病>

新学期になり、運動する学生が増えてきますが、そんな中 運動量が増えて膝の下部に痛みが生じ、骨が突出したように見える症状の骨端症、オスグッド・シュラッター病（通称：オスグッド）があります。

オスグッドは10歳代前半の発症が多く、性差は約男性8：女性2と言われてます。発生機序としては、骨の成長段階に様々なスポーツでジャンプや屈伸運動を行うことにより、大きな衝撃が繰り返し脛骨粗面【膝を正面から見て、お皿（膝蓋骨）の下端から下へずらし最初に触れる隆起部】に生じ、大腿四頭筋（太ももの前側の筋肉）の付着部であるこの場所に炎症が生じて発症します。

10歳代前半のこの時期は骨が完全に出来上がってなく、筋肉を鍛え緊張する事により筋肉の付着部である骨を引張ってしまったり、突出が目立ったり痛みも伴います。

症状は脛骨粗面部の圧痛・疼痛・骨の突出などが見られ、慢性の経過をたどり、再発を繰り返す事もあります。予防としてはスポーツの前後に大腿四頭筋のストレッチをしっかりと行い、運動後に熱感があったら冷やします。

オスグッドの一番の治療法は安静と言われてます。他の子に遅れをとりたくない焦ってしまいがちですが、無理をすると悪化してしまい復帰するのに余計時間がかかってしまう事もあります。

上記のような症状が出たら早めにお近くの整形外科を受診される事をお勧めいたします。